

Sojabohnen

In Asien ist Soja seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel. Und auch in heimischen Supermarktregalen machen sich Sojabohnen & Co. allmählich breit ...



Herkunft & Charakteristika:

Der Ursprung der Sojabohne liegt in Asien, genauer gesagt in China. Dort wurde die Ölpflanze, die zu den Hülsenfrüchten zählt, bereits vor Jahrtausenden kultiviert. Ende des 18. Jahrhunderts gelangte die eiweißreiche Bohne (ca. 39 % Eiweiß) nach Europa und Amerika. Heute hat sich die Sojabohne zu einer der weltweit bedeutendsten Wirtschaftspflanzen entwickelt. Die heutigen Hauptanbaugebiete sind neben den USA auch China, Indien, Indonesien, Afrika, die Philippinen, Süd- und Mittelamerika sowie Russland. In den USA, aber u. a. auch in Brasilien und Argentinien wird häufig gentechnisch verändertes Soja angebaut. Wer das nicht möchte, greift am besten zu Bio-Sojaprodukten, die ausschließlich aus gentechnikfreiem Soja (meist aus Europa) hergestellt werden.

In den USA und in Asien isst man die Bohnen, die an der buschigen, bis zu einem Meter hohen Pflanze wachsen, auch frisch – die ausgepalteten Samen – pro Hülse etwa fünf Stück – werden dazu einfach gekocht. Bei uns sind die weißen, gelben und schwarzen Bohnenkerne meist getrocknet erhältlich und können ebenso wie andere Hülsenfrüchte auch zubereitet werden (einige Stunden vor der Zubereitung einweichen). Sojabohnen sind sehr nährstoffreich und enthalten acht essenzielle Aminosäuren, die der Körper zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß braucht; sie enthalten neben dem bereits erwähnten Eiweiß die Vitamine B1, B2 und E, zudem viel Magnesium, Eisen sowie Isoflavone (sekundäre Pflanzenstoffe, die z. B. Wechseljahresbeschwerden lindern sollen). Die Sojabohne ist der Rohstoff zahlreicher cholesterinärmer und laktosefreier Sojaprodukte.

Produkte:

Sojaöl: Der Großteil der Sojabohnen wird zu Öl verarbeitet. Es ist reich an wertvollen ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure) und Lecithin. Das aromatische Öl kommt vor allem in der kalten Küche zum Einsatz (Rohkost, Salate).

Sojamargarine: Das gesunde Fett (Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren) kann zum Kochen und Backen verwendet werden.

Sojadrink: In Deutschland darf "Sojamilch" nur als Sojadrink verkauft werden, in den USA ist der Begriff "soja milk" jedoch zulässig. Bei der Herstellung werden getrocknete gelbe Sojabohnen gesiebt, abgespült und fein püriert. Das Püree wird rund 20 Minuten in kochendem Wasser gekocht, filtriert und schnell abgekühlt. Zurück bleibt der sogenannte Sojakuchen, der u. a. zur Herstellung von Tofu (siehe [Warenkunde "Tofu"](#)), Miso, Sojateigwaren und Fleischersatz verwendet wird.

Der Nährstoffgehalt ist dem von Kuhmilch sehr ähnlich, dennoch werden Sojadrinks oft mit Vitaminen (B12) und Kalzium angereichert (da das darin enthaltene Kalzium für den Menschen nur schlecht verwertbar ist); ebenso gibt es gesüßte Sojadrinks und Drinks in diversen Geschmacksrichtungen (z. B. Vanille, Schokolade).

Daneben gibt es **Sojajoghurt** (fermentiertes Produkt aus Sojamilch), **Sojadesserts**, **Sojasahne** (nur ca. 11 % Fett; sie lässt sich ebenso gut aufschlagen wie die Konkurrenz aus Kuhmilch, sollte aber eine Stunde zuvor in den Kühlschrank kommen!) und **Soja-Crème-fraîche** (nur etwa 17 % Fett) zum Verfeinern von Speisen.

Sojaschnitzel: Auch Sojafleisch genannt. Sie werden aus gemahlenden Sojabohnen hergestellt, die in mehreren Pressvorgängen bis knapp unter 5 % Fettgehalt ausgepresst werden. Anschließend werden sie ähnlich wie Cornflakes "aufgepoppt". Die Schnitzel gibt es grob und fein und erinnern geschmacklich ein wenig an Kalbfleisch. Bevor sie für Füllungen, "Hack"-Saucen und Ähnliches zum Einsatz kommen, müssen sie 5 bis 10 Minuten in heißem Wasser oder in Gemüsebrühe quellen. Pro Portion reichen daher schon 40 bis 50 Gramm Schnitzel.

Sojamehl: Sojabohnen werden durch schonendes Dampferhitzen aufgeschlossen und fein vermahlen. Beim Backen kann man bis zu 20 % Sojamehl zu anderem Getreidemehl zugeben, was den Nährwert erhöht. Außerdem eignet sich Sojamehl auch zum Binden von Suppen und Saucen. **Wer beim Backen auf Eier verzichten möchte:** 1 EL Sojamehl und 2 EL Wasser ersetzen 1 Ei.

Sojasauce: Sojasauce wird aus Wasser, gemahlenden, gedünsteten und gerösteten Sojabohnen, Getreide (Reis- oder Weizenschrot) und Salz hergestellt und zum Würzen und Verfeinern von Speisen sowie zum Marinieren verwendet. Japanische und chinesische Sojasaucen sind am bekanntesten. Erstklassige Qualität verbirgt sich hinter der Aufschrift "natürlich gebraut" und einer kurzen Zutatenliste. Helle Sojasauce ist leicht salzig und etwas feiner im Geschmack als dunkle, kräftige Sojasauce – sie schmeckt süßlich-würzig.

Tempeh: Für das eiweiß- und vitaminreiche Sojabrot werden Sojabohnen geschält, gekocht, mit Schimmelpilzen geimpft und in Folie ausgereift. Tempeh ist im Bioladen und im Reformhaus erhältlich und kann – als Fleischersatz – frittiert, gekocht, gebraten und gewokkt werden.

Miso: Miso ist eine japanische Paste, die aus vergorenen Sojabohnen, Kochsalz und Getreiden (Gerste oder Reis) hergestellt wird und als Suppengrundlage sowie zum Würzen von Saucen und verschiedenen Gerichten verwendet wird. Die gebräuchlichsten Sorten sind Soja-Miso (Hateho-Miso), Gersten-Miso (Mugi-Miso) und Reis-Miso (Shiro-Miso).

Und hier finden Sie Rezepte mit [Soja](#).